EBOOK

QUE HACER EN EL GYM PARA QUEMAR GRASA



Uno de los objetivos más buscados cuando empezamos a entrenar por primera vez es el de reducir nuestro porcentaje graso y deshacernos de esa grasa rebelde que tanto nos cuesta eliminar.
Lo primero que tenemos que entender es que, si nuestro principal objetivo es reducir considerablemente el porcentaje graso, lo más importante será generar un déficit calórico diario que se prolongue a lo largo de las semanas necesarias para conseguir llegar al punto que nos marquemos.

Por lo tanto, además de tener en cuenta factores como la actividad física diaria, será crucial que elaboremos nuestro plan de entrenamiento de la manera más eficiente posible.

Atendiendo a la selección de ejercicios, saber escoger las mejores herramientas que tengamos a nuestra disposición podrá marcar la diferencia. Pongamos dos ejemplos completamente opuestos para tratar de comprender perfectamente a dónde queremos llegar:



En primer lugar, tenemos a Arturo, un hombre de mediana edad que quiere bajar los kilos de más que tiene para llegar en buena forma a sus bodas de plata. Su intención es que cuando se ponga el traje le quede como a James Bond y la gente aprecie un cambio real en su figura.

Arturo dice que se ha apuntado al gimnasio y que entrena 3 veces por semana, creyendo que con lo que ha leído y escuchado por ahí le será suficiente como para entrenar de forma eficiente y sacar el máximo partido al tiempo que pase en el gimnasio.

El primer día que llega al gimnasio, se va directo a la zona de máquinas y poleas ya que ha escuchado que el ratio estímulo: fatiga es clave en el entrenamiento.

Por lo que basa su programa de entrenamiento en ejercicios analíticos como el curl de bíceps, muy poco fatigantes para el sistema nervioso, es decir, que prácticamente entra al gimnasio más cansado de lo que sale.



En el segundo caso, nos encontramos con Brenda, una chica joven cuyo objetivo es el mismo que el de Arturo con la diferencia de que ella no tiene ningún compromiso, sino que simplemente quiere llegar en buena forma a verano para poder lucir su esbelta figura en la piscina.

Brenda decide contactar con un profesional del deporte con quien lleva a cabo una planificación individualizada y adaptada a su contexto. Su rutina de entrenamiento se basa principalmente en ejercicios básicos multiarticulares, los cuales son realmente demandantes energéticamente.

Acaba los entrenamientos con la sensación de que ha entrenado muy duro y con la percepción de que lo que hace le acerca a su objetivo a pasos agigantados.

ENTONCES..

Si analizáramos los requerimientos energéticos de los entrenamientos en ambos casos, muy probablemente nos encontraríamos que Juan no llega ni a las 100kcals por sesión, mientras que María supera con creces las 300kcals por sesión.

Además, al trabajar con ejercicios multiarticulares en los que generar un progreso de cargas de sesión a sesión será mucho más sencillo, la percepción de María de que lo que hace le acerca a su objetivo es mucho mayor que en el caso de Juan.

Para que quede aún más claro y tengamos una referencia de qué ejercicios serán los más eficientes para este tipo de contextos en los que el principal objetivo sea la pérdida de grasa nos fijaremos en la siguiente tabla.

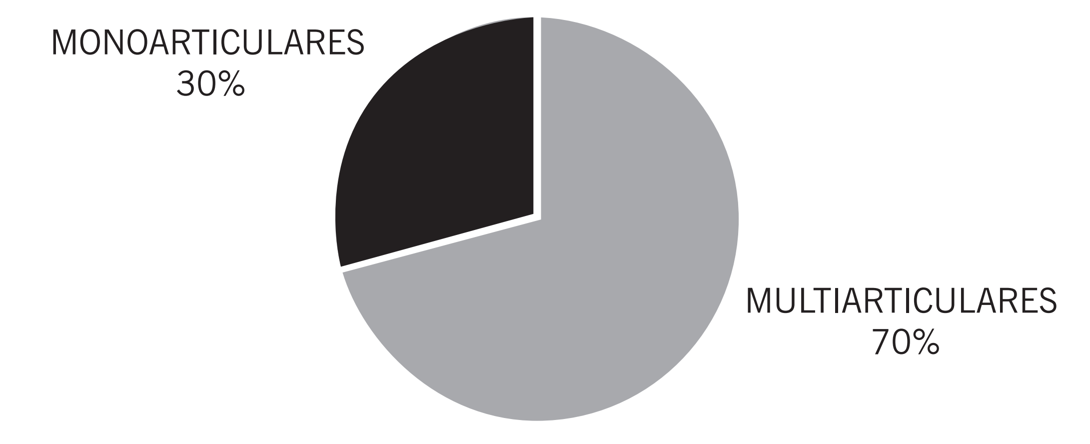
EJERCICIOS POCO DEMANDANTES ENERGÉTICAMENTE	EJERCICIOS MUY DEMANDANTES ENERGÉTICAMENTE	VARIANTES
Extensiones de rodilla	Sentadillas (y variantes)	- Sentadilla goblet - Sentadilla búlgara - Prensa de piernas
Curl femoral en maquina	Peso muerto (y variantes)	- Peso muerto piernas rígidas - Peso muerto rumano
Monster walks	HIP THRUST (y variantes)	- Glute bridge - Hip thrust unilateral
Remo en polea	Remo libre (y variantes de tracciones horizontales)	- Remo mancuernas - Remo en T
Press plano en maquina	Press banca (y variantes de empujes horizontales)	- Press banca con mancuernas - Press inclinado
Press hombro en maquina	Press militar (y variantes de empujes verticales)	- Press militar con mancuernas - Press sentado con mancuernas

Muchas veces pensamos que por el simple hecho de organizar correctamente nuestra programación del entrenamiento, estaremos generando un estímulo suficiente para perder grasa. Y es importante que entendamos que si queremos optimizar el proceso, tanto el entrenamiento como la nutrición juegan un papel clave.

En cuanto al gasto calórico por sesión de entrenamiento, como se pudo observar en la interpretación de un estudio realizada este mismo año en la revista MASS por Nuckols (2019), una estimación real de sesiones con un volumen de entrenamiento moderado rondaría en torno a las 100-250kcals.

Ahora bien, puede que basando dichas sesiones en ejercicios multiarticulares consigamos aumentar en cierta medida el gasto calórico y el esfuerzo que le suponga al cuerpo recuperarse de ese estrés sea mucho más demandante energéticamente.

¿Esto quiere decir que, si nuestro objetivo principal es la pérdida de grasa, los ejercicios analíticos monoarticulares no tendrían sentido? Por supuesto que no.



De hecho, el abordaje más interesante sería basar el 70-80% de nuestro entrenamiento en ejercicios básicos combinándolo con un trabajo más analítico de ejercicios monoarticulares. Pero debemos tener en cuenta que serán estos ejercicios multiarticulares los que harán que nuestro entrenamiento con cargas sea más eficiente para optimizar el proceso de pérdida de grasa.